

SEASONING®-Seminar*: So nutzen Sie die Natur als Personal-Coach für ein qualitatives „Mehr“ an Kreativität, Entspannung und Gesundheit

Ziel

Sie können

- Elemente der Natur: Jahreszeiten, Pflanzen, Steine, Wetter .. als wertvolle Impulsgeber in Ihr Leben einbeziehen.
- den achtsamen Aufenthalt in der Natur dazu nutzen „die Seele hinterher kommen zu lassen“, aufzutanken, Ihre „Innere Mitte“ zu finden, Entspannungs- und Gesundheitskompetenz zu stärken.

Ihr Nutzen

- Sie haben in Ihrem Arbeits- und Lebensalltag jederzeit verfügbare „Coaches“ und Ressourcen für Ihre anstehenden Fragestellungen, Ziele und Anliegen.

Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Hintergrund: Wie können Natur-Elemente als Inspirationsquelle für Sinnhaftigkeit, Gesundheit, Wertorientierung, Lösungsfindung ... genutzt werden? Intuition, Analogie-Technik, Vergleiche, Metaphern, Sinnbilder...
- Konkretes, pragmatisches Anwenden auf Ihre individuelle Arbeits- und Lebenssituation an konkreten Beispielen.
- Erarbeiten einer weiterführenden individuellen Umsetzung der Methoden in Ihren Arbeits- und Lebensalltag.

Methoden

- Durch Einbeziehen der vorhandenen Naturumgebung findet ein direktes, sofort erlebbares Anwenden der „Natur als Inspirationsquelle“ statt.
- Einzelreflexionen, Phantasiereisen, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und anregende Umsetzung orientiert an Ihren aktuellen Anliegen und Zielen.

*Seasoning = Würze, „Seasons“ = Jahreszeiten.

In unseren SEASONING® - Seminaren lernen Sie die Jahreszeiten und weitere Impulse der Natur als „Würze des Lebens“ zu nutzen.

Zielgruppe

Alle
Kollegen/innen

Dauer

2 – 3 Tage

Gruppengröße

max. 12
Teilnehmende